

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 8 AU 13 MARS
SÉANCE NATATION

LUNDI 8 / 03		MERCREDI 10 / 03		VENDREDI 12 / 03		SAMEDI 13 / 03	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
Echauff 1200 : <u>Bloc à effectuer 2 fois :</u> - <u>300</u> en 75 CR 25 batt - <u>200</u> en 50 Cr /50 dos/ 50 cr/50 Br - <u>100</u> 4N Corps de Séance 2400 : - <u>8 *100</u> r=20" progressif de 1 à 4 - <u>4*200</u> r=20" Palmes avec (1 en 4N) et (1 en 50 batt bras opposition 50 Cr) - <u>800</u> par 2 relais par 100m progressif Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au Choix Total 4000	Echauff 1000 : <u>Bloc à effectuer 2 fois :</u> - <u>300</u> en 75 CR 25 batt - <u>200</u> en 50 Cr /50 dos/ 50 cr/50 Br Corps de Séance 1800 : - <u>6 *100</u> r=20" progressif de 1 à 4 - <u>3*200</u> r=20" Palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr - <u>600</u> par 2 relais par 100m progressif Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au Choix Total 3200	Echauff 1200 : <u>Bloc à effectuer 2 fois :</u> - <u>300</u> en 50 jb Cr 50 Cr 50 jb de dos 50 dos 100 4N - <u>300</u> en 50 éduc 100 Cr amplitude Corps de Séance 2400 : - <u>6*200</u> r=20" allure M-S (1 en Pull) et (2 en NC) - <u>12 *50</u> r=15" (1 en 3N) et (1 en 15 sprint 35 récup) - <u>600</u> palmes en 200 4N 100 Cr Récup 400 : - <u>2*200</u> en 150 CR 50 dos à 2 bras Total 4000	Echauff 800 : <u>Bloc à effectuer 2 fois :</u> - <u>200</u> en 50 jb Cr 50 Cr 50 jb de dos 50 dos - <u>200</u> en 50 éduc 50 Cr amplitude Corps de Séance 1800 : - <u>4*200</u> r=20" allure M-S (2 en Pull) et (2 en NC) - <u>8 *50</u> r=15" (1 en 3N) et (1 en 15 sprint 35 récup) - <u>400</u> palmes en 50 Cr 50 Dos Récup 400 : - <u>2*200</u> en 150 CR 50 dos à 2 bras Total 3000	Echauff 800 : - <u>800</u> en 75 CR 25 batt 75 CR 25 nage au choix Corps de Séance 2700 : <u>Bloc à faire 3 fois</u> - <u>3*100</u> r=20" pull tempo - <u>300</u> tempo (placer 3 inspis frontales par 50 m) - <u>6*50</u> r=15" (1 en 15 pap sprint 35 dos) et (1 15 Cr sprint 35 Cr facile) Récup 500 : - <u>500</u> en 150 Cr 50 Br 50 Dos Total 4000	Echauff 800 : - <u>800</u> en 75 CR 25 batt 75 CR 25 nage au choix Corps de Séance 1800 : <u>Bloc à faire 2 fois</u> - <u>3*100</u> r=20" pull tempo - <u>300</u> tempo (placer 3 inspis frontales par 50 m) - <u>6*50</u> r=15" (1 en 15 pap sprint 35 dos) et (1 15 Cr sprint 35 Cr facile) Récup 500 : - <u>500</u> en 150 Cr 50 Br 50 Dos Total 3100	Echauff 800 : - <u>500</u> en 50 Cr 50 au choix - <u>6 *50</u> r=15" 1 en batt progressif 1 en Cr progressif Corps de Séance 3000 : - <u>600</u> en 50 Vite 50 facile - <u>4 * 150</u> r=20" pull en 100 cr 5 temps 50 dos - <u>600</u> par 2 en 50 Vite 100 facile - <u>3*200</u> r=20" 4N en palmes - <u>600</u> par 3 en 50 vite 150 facile Récup 200 : - <u>200</u> au choix Total 4000	Echauff 600 : - <u>400</u> en 50 Cr 50 au choix - <u>4 *50</u> r=15" 1 en batt progressif 1 en Cr progressif Corps de Séance 2200 : - <u>400</u> en 50 Vite 50 facile - <u>4 * 100</u> r=20" pull en 100 cr 5 temps - <u>400</u> par 2 en 25 Vite 75 facile - <u>2*200</u> r=20" 4N en palmes - <u>600</u> par 3 en 50 vite 150 facile Récup 200 : - <u>200</u> au choix Total 3000

Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 12h à 13h	Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h (une ligne d'eau réservée aux nageurs débutants)	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Contenu spécifique débutant	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
Echauff 600 : - <u>300</u> en 75 CR 25 batt - <u>200</u> en 50 Cr /50 dos/ 50 cr/50 Br - <u>100</u> 4N Corps de Séance 1800 : - <u>6 *100</u> r=20" progressif de 1 à 4 - <u>3*200</u> r=20" Palmes avec (2 en 4N) et (1 en 50 batt bras opposition 50 Cr) - <u>600</u> par 2 relais par 100m progressif Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au Choix - <u>400</u> en 75 Cr 25 au Choix Total 2800	Echauff 500 : - <u>300</u> en 75 CR 25 batt - <u>200</u> en 50 Cr /50 dos/ 50 cr/50 Br Corps de Séance 1200 : - <u>4 *100</u> r=20" progressif de 1 à 4 - <u>2*200</u> r=20" en 50 batt bras opposition 50 Cr - <u>400</u> par 2 relais par 100m progressif Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au Choix Total 2100		Contenu spécifique débutant	Echauff 800 : - <u>800</u> en 75 CR 25 batt 75 CR 25 nage au choix Corps de Séance 1800 : <u>Bloc à faire 2 fois</u> - <u>3*100</u> r=20" pull tempo - <u>300</u> tempo (placer 3 inspis frontales par 50 m) - <u>300</u> tempo (placer 3 inspis frontales par 50 m) - <u>6*50</u> r=15" (1 en 15 pap sprint 35 dos) et (1 15 Cr sprint 35 Cr facile) Récup 500 : - <u>500</u> en 150 Cr 50 Br 50 Dos Total 3100	Echauff 800 : - <u>800</u> en 75 CR 25 batt 75 CR 25 nage au choix Corps de Séance 900 : - <u>3*100</u> r=20" pull tempo - <u>300</u> tempo (placer 3 inspis frontales par 50 m) - <u>6*50</u> r=15" (1 en 15 pap sprint 35 dos) et (1 15 Cr sprint 35 Cr facile) Récup 500 : - <u>500</u> en 150 Cr 50 Br 50 Dos Total 2200	Echauff 600 : - <u>400</u> en 50 Cr 50 au choix - <u>4 *50</u> r=15" 1 en batt progressif 1 en Cr progressif Corps de Séance 2200 : - <u>400</u> en 50 Vite 50 facile - <u>4 * 100</u> r=20" pull en 100 cr 5 temps - <u>400</u> par 2 en 25 Vite 75 facile - <u>2*200</u> r=20" 4N en palmes - <u>600</u> par 3 en 50 vite 150 facile Récup 200 : - 200 au choix Total 3000

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 08 / 03 GROUPE FEMME SÉANCE VARIATION D'ALLURES	MARDI 09 / 03 SÉANCE TEMPO + VMA	JEUDI 11 / 03 SÉANCE ALLURE M-S
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Un tour de prairie en footing + 5' de gammes techniques <p><u>Corps de Séance 30' :</u> Bloc à réaliser 4 fois :</p> <ul style="list-style-type: none">• 15" sprint / 15" récup• 30" VMA / 30" récup• 1' allure M-S / 1' récup• 2' tempo / 2' récup <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 5' footing	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Un tour de prairie en footing <p><u>Corps de Séance 32' :</u> Bloc à réaliser 4 fois</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 fois (30" VMA + 1' tempo) r=2' <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Un tour de prairie en footing <p><u>Corps de séance 34' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 4' allure M-S r=2'• 5' allure M-S r=2'• 6' allure M-S r=2'• 5' allure M-S r=2'• 4' allure M-S r=2' <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing

SÉANCE HOME TRAÎNER

SÉANCE MIXTE (Force / Sprint) durée 1h	SÉANCE VITESSE durée 1h
<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' facile à 90 RPM• 10' avec 5 * 1' tempo – 1' facile <p><u>Corps de Séance 32' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 8' avec 6' de travail de force + 2' vélocité à 100 rpm• 8' avec 8 fois (10" sprint – 50 " récup)• 8' avec 6' de travail de force + 2' vélocité à 100 rpm• 8' avec 8 fois (10" sprint – 50 " récup) <p><u>Récupération 8' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' entre 80 et 90 RPM	<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 12' facile• 5' avec 4 * 30"accélérations progressives / 30" récup• 3' facile <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 5 fois (20" Vite – 40" facile à 100 rpm – 20" Vite - 1'40" facile à 100 rpm – 20" Vite – 2'40 facile à 100 rpm) <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' entre 80 et 90 RPM